

LA RICETTA

Insalata di fichi, formaggio di capra e melograno

CULTURA

10_10_2022



Ecco una ricetta molto facile e deliziosa. È una ricetta antica, che esisteva ai tempi di Maria Vergine in Galilea.

Ingredienti per 4 persone:

4 fichi tagliati a metà

4 cucchiaini di pistacchi grigliati

200 g di formaggio di capra tagliato a pezzi

12 foglie di lattuga

4 cucchiaini di semi di melograno

4 cucchiaini di farro bollito

Vinaigrette

2 cucchiaini di olio d'oliva

2 cucchiaini di succo di melograno

1 spicchio d'aglio, tritato

Sale e pepe nero macinato fresco

Preparazione

In una grande ciotola sistemare le foglie di lattuga spezzate in pezzi non troppo piccoli.

Adagiare sopra i pezzi di formaggio, i fichi, il farro e i semi di melograno. In una piccola ciotola, sbattere insieme olio, succo di limone, aglio, sale e pepe. Condire l'insalata e servirla. (Liana Marabini)